

## Mini Guía Práctica: Retoma tu fuerza con activaciones físicas cortas

Una guía simple, consciente y efectiva para volver a entrenar sin saturarte.

### ¿Para quién es esta guía?

Para personas que quieren retomar el ejercicio de fuerza de forma progresiva, segura y sostenible.

### *Estructura de activación (10-15 min)*

1. **Estiramientos conscientes:** libera tensión y conecta con tu cuerpo.
2. **Movilidad de pies:** activa la base de tu estabilidad.
3. **Fuerza de piernas:** sentadillas y desplantes controlados.
4. **Fuerza de brazos:** empujes y tracciones simples.
5. **Brazos + abdomen:** integración del centro.
6. **Integración total:** movimientos cruzados.
7. **Activación de abdomen:** estabilidad y control.
8. **Cierre:** respiración y registro interno.

### *Frecuencia recomendada*

**10-15 minutos diarios, 3 a 5 veces por semana.**

### Recuerda:

No necesitas intensidad, necesitas consistencia.

Nos seguimos moviendo...  
Juntas, juntos, con presencia.

**Tzitzí y Sául**